



















# こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症を予防しよう~食事編~



骨粗鬆症とは、加齢や遺伝、生活習慣などによる骨密度の低下が原因で骨が脆くなる状態を指します。骨粗鬆症患者は1300万人を超えていると言われています。今回は食事面の予防に焦点を当て、予防が期待できる栄養素やそれらを摂取できるレシピについて紹介します。

## 😊 予防が期待できるオススメ栄養素

種類	主な働き	1日あたりの摂取目安量	多く含まれる食品
★タンパク質	骨密度の低下を防ぐ	50 ~ 60g	 卵 [1個/50g] 12.3g  鶏肉 [100g] 22.3g  サンマ [1尾/150g] 17.7g
★カルシウム	骨の形成を促す	700 ~ 800mg	 牛乳 [1杯/200ml] 220mg  ヨーグルト [1カップ/100g] 120mg  チーズ [1切/18g] 710mg
★イソフラボン	骨の破壊を抑える	70 ~ 75mg	 大豆 [30g] 13mg  豆乳 [1杯/200ml] 41mg  きな粉 [大さじ1杯/2.5g] 6mg
★ビタミンD	腸内でカルシウムの吸収を促す	8.5μg	 干し椎茸 [1個/3g] 0.5μg  サケ [1切/80g] 25.6μg  いわし丸干し [1尾/30g] 15μg
★ビタミンK	骨の質を高める コラーゲンを増やす	150μg	 モロヘイヤ [1束/240g] 1536μg  小松菜 [1束/380g] 800μg  納豆 [1パック/50g] 300μg
★マグネシウム	骨に入るカルシウムの量を調節する	220 ~ 310mg	 玄米 [100g] 110mg  アーモンド [100g] 310mg  カツオ [100g] 38mg

## 😊 オススメ栄養素が含まれるレシピ

### サンマときのこの炊き込みご飯 ★タンパク質 ★カルシウム ★ビタミンD ★ビタミンK ★マグネシウム

#### 【材料・2人分】

玄米…150g さんまかば焼き缶…30g 干し椎茸…10g 舞茸…40g  
 しょうが…10g ポン酢しょうゆ…大さじ1 酒…小さじ1 チーズ…10g

#### 【作り方】

- ①洗米した玄米を2時間以上水に漬け、水切りする。
- ②洗った干し椎茸をひと口大に切り、しょうがを千切りにする。
- ③炊飯器に玄米と水を入れ、ポン酢しょうゆ・酒・さんまのかば焼き 干し椎茸・舞茸・しょうがを入れ、炊飯する。
- ④切ったチーズを炊きあがったご飯と混ぜ合わせる。



1人分…約190kcal

### 豆乳もち

★タンパク質 ★カルシウム ★イソフラボン

#### 【材料・2人分】

豆乳…200ml 片栗粉…大さじ3 砂糖…大さじ1  
 きな粉…大さじ2 黒蜜…大さじ1

#### 【作り方】

- ①鍋に豆乳・砂糖・片栗粉を入れ弱火にかけて混ぜる。
- ②固まってきたらバットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③お皿に盛りつけ、きな粉と黒蜜をかける。



1人分…約195kcal

★タンパク質 ★カルシウム ★イソフラボン ★ビタミンD ★ビタミンK ★マグネシウムをバランス良く摂取し、骨の健康を維持しましょう。

参考文献:(公財)長寿科学振興財団HP、(公財)骨粗鬆症財団HP、厚生労働省HP、八千代市HP

浦安市中央武道館・バルドラール浦安アリーナトレーニングルーム 令和6年6月 発行